



4月 学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター



日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆腐品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン めん いも・砂糖	6群 塩類 油脂類	小学校		中学校
8	木	ごもく 五目チャーハン	○	はるまき 春巻 鶏肉 豚肉		牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	5群 米	6群 油	585 19.1	757 23.1	
9	金	わかめごはん	○	てづく にんじんご 手作り肉団子のスープ 鶏肉 豚肉 たまご かまぼこ 高野豆腐		牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし	5群 米	6群 油	586 23.6	725 28.4	
12	月	ごはん	○	じゃがいも のそぼろ煮 鶏肉 生揚げ		牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	5群 米	6群 油	594 22.0	731 26.6	
13	火	ごはん	○	かきたま汁 大豆の磯煮 大豆 油揚げ		牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	5群 米	6群 油	583 25.1	728 30.4	
14	水	こめこ 米粉パン いちご&マーガリン	○	鶏肉 豚肉 たまご 豆腐 かまぼこ		牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	5群 米	6群 油	686 25.2	832 30.5	
【お祝い献立】ご入学、ご進級おめでとうございます。今日は紅白のはんぺんが入ったすまし汁とさくらのゼリーでお祝いをします。好き嫌いせず残さずいただきます。													
15	木	ごはん	○	鶏肉のからあげ 菜の花 お祝いすまし汁	鶏肉 ローズムシ 豆腐 はんぺん		菜の花 にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	5群 米	6群 油	636 24.0	776 28.5	
16	金	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	鶏肉 ベーコン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ アスパラガス	5群 米	6群 油	623 23.8	744 28.5	
【食育の日】毎月19日の食育の日には、地産産食材を使った給食を実施します。豆腐やかまぼこ、たけのこ、アスパラガスなどの野菜が山口県産です。													
19	月	ごはん	○	鶏肉のからあげ アスパラのごまあえ お祝いすまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ アスパラガス	5群 米	6群 油	578 23.5	711 28.2	
20	火	ごはん	○	鶏肉 生揚げ 平天	鶏肉 生揚げ 平天	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが	5群 米	6群 油	651 27.4	716 33.5	
21	水	せせり 背割りパン	○	鶏肉 生揚げ かまぼこ	鶏肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ マカロニ	5群 米	6群 油	643 27.9	737 32.2	
22	木	むぎ 麦ごはん	○	鶏肉 生揚げ かまぼこ	鶏肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	5群 米	6群 油	632 22.1	788 26.7	
23	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ うどん	5群 米	6群 油	587 27.1	709 32.8	
26	月	エビピラフ	○	鶏肉 豚肉	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	5群 米	6群 油	657 25.2	780 28.6	
27	火	ごはん	○	鶏肉 生揚げ かまぼこ	鶏肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	5群 米	6群 油	614 26.7	753 31.8	
28	水	こめこ 米粉パン ラフランスジャム	○	鶏肉 豚肉	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	5群 米	6群 油	625 25.8	746 30.3	
30	金	とりにゅう 豆乳パン	○	鶏肉 豚肉	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ	5群 米	6群 油	685 29.8	824 35.1	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





5月

学校給食予定献立表



山陽小野田市学校給食センター



Main table containing school lunch menus, ingredients, and nutritional values. Columns include Date, Main Dish, Dairy, Main/Seasonal, Protein/Fiber, Energy, and Family-Friendly. Includes a 'Lunch Break' section at the top.

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山陽グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。★仕入れの都合により、材料・献立が急ぎよ変更になる場合があります。ご了承ください。★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





令和3年度

6月 学校給食予定献立表



山陽小野田市学校給食センター



日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品		
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学校		中学校	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類				
1	火	ごはん	○	ぎゅうにく 牛肉としらたきの旨辛煮 あまからに 大豆	牛肉	牛乳	とやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	油	588 25.1	730 30.5	魚 さかな	
2	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	たごボールのすまし汁 コーングラタン ミニトマト	たごボール 豆腐 油揚げ おから 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	とうもろこし	じゃがいも 砂糖 米粉 パン ブルーベリージャム	油	596 19.9	736 23.5	乳製品	
3	木	ごはん	○	シュレンヌスープ 豚キムチ トックスープ ヨーグルト	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キヤベツ はきさいやムチ もやし	米	ごま油	607 25.5	736 30.2	くだもの	
【歯と口の健康週間】6月4日～10日 カルシウムの多い食品、噛みごたえのある食品を多く取り入れています(太字と下線で記しています)。ひと口30回を目安に、しっかり噛んで食べましょう。														
4	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	なすとひき肉のスパゲティ チーズサラダ 鶏肉 生揚げ 鶏肉 生揚げ ほうれんそうとツナのごまあえ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす マッシュルーム グリーンピース にんにく	スパゲティ 砂糖 パン	マーガリン	700 27.3	871 33.5	大豆・豆製品	
7	月	ごはん	○	鶏肉 生揚げ ほうれんそうとツナのごまあえ	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん	ごんにやく さいとも 砂糖 米	油	576 25.3	713 31.0	かいそう	
8	火	ごはん ふりかけ	○	ししやも 白玉だんご汁 オレンジ	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	615 19.5	822 25.4	たまご	
9	水	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	照り焼きチキン カラフル野菜のマリネ ABCスープ 生揚げの肉味噌煮	鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー あかピーマン	きゅうり きびまんレモン	砂糖 パン	油	661 33.6	783 39.6	いも類	
10	木	ごはん	○	きりばしだいにすもの 切干大根の酢の物	生揚げ 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも ごんにやく 砂糖 かつお粉 米	油	615 23.4	764 28.4	くだもの	
11	金	こくとう 黒糖パン	○	鶏肉 えび いか しゅうまい ゆでもやし 1食ポン酢	鶏肉	牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ キヤベツ たけのこ ヤングコーン きくらげ	餅 小麦粉 パン粉 かつお粉 しゅうまいの皮 砂糖 黒糖	油	662 30.2	877 39.5	緑黄色野菜	
【地場産給食週間】14日(月)～18日(金) 地元や山口県内でとれた食材をたくさん使った給食を実施します。ふるさとの味、旬の味をよく味わいましょう。														
14	月	ごはん	○	たかの 高菜そぼろ かきたま汁 あじつ こぎかな 味付け小魚	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 たまご 鶏肉 かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ	しょうが	砂糖	油	633 30.6	784 37.2	いも類
15	火	ごはん	○	い だんご のりずあえ 小野茶ムース 果産オムレツ	はも入り団子 鶏肉 ちわ しらす干し のり	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん たけのこ 干ししいたけ	砂糖	油	619 24.4	745 29.1	大豆・豆製品	
16	水	とうりょう 豆乳パン	○	みかんサラダ ゴロゴロ野菜のトマトスープ	たまご 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく	みかん きゅうり キヤベツ	砂糖	油	625 24.6	738 28.2	さかな
17	木	ごはん	○	チキンチキンごぼう のりのみそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん 干ししいたけ	えだまめ ごぼう	砂糖 かつお粉	油	633 22.7	787 27.5	緑黄色野菜
18	金	こめこ 米粉パン あまなつ 甘夏みかんジャム	○	ミートボールのケチャップ煮 こまつな 小松菜サラダ	チキンボール 大豆	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン 甘夏みかんジャム	油	633 24.2	762 28.8	かいそう	
21	月	うめな 梅菜めし	○	ごも 五目うどん 野菜のかきあげ アップルシャーベット	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし	うどん	砂糖	油	669 20.5	779 24.0	さかな
22	火	ごはん	○	アップルシャーベット 回鍋肉	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キヤベツ にんにく	砂糖	ごま油	油	569 24.8	704 30.0	いも類
23	水	クランベリーパン	○	アスバラのシチュー ツナサラダ さわらの西京焼き 沢庵納豆 びわゼリー	たまご 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きくらげ とうもろこし	かつお粉	油	610 25.5	738 30.4	大豆・豆製品	
24	木	ごはん	○	アスバラのシチュー ツナサラダ さわらの西京焼き 沢庵納豆 びわゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	582 24.7	708 29.8	緑黄色野菜	
25	金	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	スコッチエッグ ブロッコリーのマスタードサラダ 野菜スープ	たまご 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キヤベツ	パン粉 砂糖 パン はちみつ	マーガリン	669 26.0	771 29.8	かいそう	
28	月	むぎ 麦ごはん	○	野菜カレー ヒレカツ ミニトマト	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも	油	687 24.4	858 29.4	乳製品	
29	火	ごはん	○	豚肉とたけのこのおかか煮 豆腐汁 昆布の佃煮	豚肉 平天 かつお節	豆腐 鶏肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごんにやく 砂糖	油	555 25.5	683 30.7	たまご	
30	水	まるがたよこ 丸型横割りパン	○	ハンバーグ ゆでキヤベツ ポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく しょうが キヤベツ	砂糖 パン	油	666 30.3	765 34.7	くだもの	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山陽グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急ぎょ変更になる場合があります。ご了承ください。




★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。







7月 学校給食予定献立表

令和3年度






山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品		
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小学校	中学校
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 種実類 油類				
1	木	鮭わかめごはん	○	さと 里いものもほろ煮 さけ きりほしたいにん ず 切干大根のごま酢あえ	豚ひき肉 平天 生揚げ 牛乳 わかめ 鶏肉	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり 切干大根	さいも しらす 米 砂糖	油 ごま	626 24.6	780 30.4	 くだもの		
2	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	とりく 鶏肉のカレー焼き モロヘイヤの卵スープ オレンジ	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	にんじん モロヘイヤ にんじん	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン いちごジャム		638 31.1	770 37.2	 いも		
5	月	ごはん	○	ぎゅうにく 牛肉のスタミナ炒め れいとう 冷凍みかん	牛肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ みかん	砂糖 油 じゃがいも ごま油	602 22.8	735 27.3	 たまご			



【七夕】7月7日は七夕です。そうめんを天の川、オクラを星に見立てたそうめん汁と、七夕ゼリーをつけます。

6	火	ゆかりごはん	○	いも きすの磯辺フライ たなばた 七夕そうめん汁 たなばた 七夕ゼリー	きす 鶏肉 そうめん 油揚げ 牛乳	青のり にんじん オクラ しそ	たまねぎ 干しわかめ たまねぎ	パン粉 小麦粉 がたのり粉 米 ゼリー	油	630 23.9	747 27.4	 やさい
7	水	こめこ 米粉パン マーシャルビーンズ	○	ぎょか 魚介のトマトスバゲティ えだまめ 枝豆サラダ	ベーコン えび いか 牛乳	にんじん こまつな トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし 枝豆	スバゲティ パン マーシャルビーンズ 砂糖 油	オリーブ油	688 28.8	865 35.3	 かいもの
8	木	ごはん	○	あつや たまご 厚焼き卵 しそひきあえ ぶたじ 豚汁	たまご 牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ だいにん ごぼう	米 砂糖 砂糖 ごま	609 25.0	736 29.1	 さかな	
9	金	こくとう 黒糖パン	○	さけ 鮭のバジル焼き きゅうりのピクルス とうもろ かぼちゃの豆乳スープ	さけ 牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	バジル にんじん にんじん かぼちゃ アスパラガス	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン 黒糖 砂糖 砂糖	油	607 30.6	730 36.8	 乳製品

【オリンピック・パラリンピック応援週間】12日～16日の1週間、色々な国の料理を取り入れた献立になっています。

●	日本(東京)	しらみぎかな 白身魚の天がら こまつな 小松菜のごまあえ じり すまし汁 こぎかな つくだに 小魚の佃煮	ホキ 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 しらす干し	牛乳 にんじん こまつな にんじん ねぎ にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ たまねぎ	米 小麦粉 がたのり粉 砂糖 ごま油 砂糖 砂糖	油 ごま油 砂糖 砂糖	616 24.4	752 28.9	 いも	
🇨🇳	中国	まーぼーどろみ 麻婆豆腐 ばんぼん 棒棒鶏 れいとう 冷凍パン	豚ひき肉 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	にんじん ちり にんじん 牛乳	たまねぎ 干しわかめ にんにく しょうが きゅうり キャベツ パイン	砂糖 がたのり粉 砂糖 砂糖 米	ごま油 ごま油 砂糖	637 25.1	787 30.6	 かいもの	
🇺🇸	アメリカ	ウィンナー 一食ケチャップ しらみぎかな 白身魚のチャウダー コールスローサラダ	ウィンナー たら にんじん	牛乳 牛乳 にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ドレッシング	砂糖 砂糖 砂糖	油 油	641 28.8	751 33.4	 大豆・豆製品
🇰🇷	韓国	ビビンバ わかめスープ うまかってん	牛肉 たまご 鶏肉 大豆 黒大豆	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ かにちゆし 昆布 牛乳	はさいキムチ もやし ぜんまい にんにく しょうが たまねぎ だいにん	砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 小麦粉 米 アーモンド ごま 油	613 25.1	744 29.5	 くだもの	
🇬🇷	ギリシャ	スズカキア ひよこ豆のスープ ヨーグルト	ミートボール 鶏肉 ベーコン ひよこめ 牛乳 ヨーグルト	トマト ビーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく 黄ピーマン マッシュルーム たまねぎ キャベツ ゼリー	砂糖 砂糖 砂糖	オリーブ油 アーモンド ごま 油	669 27.6	803 33.0	 たまご	

【食育の日】毎月19日は食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。

19	月	むぎ 麦ごはん	○	なつやさい 夏野菜カレー フルーツカテル	鶏肉 牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ 枝豆 なす にんにく しょうが みかん もも パイン ぶどう	じゃがいも 米 麦 ゼリー	油	633 19.0	788 23.1	 さかな
20	火	ごはん	○	けんさん 県産チキンカツ い こまひ ツナ入り香味あえ じゃがいもみそ汁	鶏肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ ほうれんそう ねぎ にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ えのきたけ	米 パン粉 砂糖 砂糖	油	633 24.7	784 29.5	 乳製品

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





Main table containing school lunch menus from September 1st to 30th. Columns include date, main dish, ingredients, and nutritional values. Includes special days like 'Kijira no Hi' and 'Shuikoku no Hi'.

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主食	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
				1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類	小学校	中学校		
1	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	栗とさつまいものシチュー コーンサラダ	鶏肉 牛乳	青のり 牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ	たまねぎ キャバツ きゅうり とうもろこし	さつまいも パン りんごジャム 砂糖	り油 油	616 23.4	750 27.9	大豆・大豆製品
【いわしの日】 10月4日は「いわしの日」です。「1(い)0(わ)4(し)」の語呂合わせから、おいしくて栄養豊富ないわしを広くアピールするために、いわし普及協会が1985年に決めました。													
4	月	ごはん	○	いわしの焼きフライ 野菜のみそ煮	いわし 豚肉 生揚げ みそ	青のり 牛乳 にんじん		たまねぎ だいこん ごぼう 枝豆	米 さといも こんやく 砂糖	油	666 27.2	820 32.5	くだもの
【レモンの日】 詩人、高村光太郎の妻は1938年10月5日に亡くなりました。その時に高村光太郎が妻のことを思い書いた「レモン哀歌」という詩に由来してレモンの日が生まれました。													
5	火	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー レモンサラダ	豚肉 ハム	牛乳 ブロッコリー	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース しよが にんにく	じゃがいも 米 麦 砂糖	油	585 20.5	728 24.8	乳製品
6	水	むぎ ライ麦パン ブルーベリージャム	○	チキンソテー ウイナーポトフ	鶏肉 ウイナー	牛乳 にんじん	ブロッコリー たまねぎ キャバツ		ライ麦 パン ブルーベリージャム じゃがいも		627 28.6	759 34.5	緑黄色野菜
7	木	ごはん	○	牛肉とチンゲンサイのオイスター炒め 春雨スープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん にんじん ほろれんそう	たまねぎ 干しいたけ	春雨 米	ごま ごま油		579 24.8	708 29.4	いも類
8	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	洋風炒り豆腐 ミネストローネ オレンジ	鶏ひき肉 豆腐 たまご ベーコン	にんじん にんじん トマト	とうもろこし グリンピース たまねぎ キャバツ	砂糖	じゃがいも マカロニ パン	油 マーガリン	631 26.1	774 31.7	かいそう
11	月	むぎ 麦ごはん	○	ハヤシライス アーモンドサラダ	牛肉 ハム	牛乳 牛乳	にんじん キャバツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ グリンピース しめじ にんにく	米 麦 砂糖	油 アーモンド 油	633 21.9	793 26.3	さかな
【豆乳の日】 12日を「10(とう)2(にゅう)」と読んで、10月12日は「豆乳の日」です。消費が減少していた豆乳への理解や関心を高めたいという思いから、2012年に日本豆乳協会が決めました。													
12	火	ごはん けんさんあじつ 県産味付けのり	○	さんまの塩焼き ミニトマト 豆乳みそ汁	さんま 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 のり わかめ	ミニトマト にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ	米		585 23.6	697 26.5	いも類
【豆の日】 昔の9月13日(現在の10月13日)は「十三夜」といい、月を愛でる風習がありました。十三夜には、その頃に収穫される作物として豆をお供えして食べる習わしがあったことから、10月13日を豆の日としました。													
13	水	こめこ 黒糖パン	○	肉団子のスープ 白いんげん豆のサラダ	肉団子 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 にんじん	たまねぎ とうもろこし キャバツ きゅうり	黒糖 パン 砂糖	パン ノンエッグマヨ ネーズ	油	584 25.2	711 30.3	たまご
14	木	むぎ 鮭ごはん	○	厚焼きたまご 鶏肉と大根のうま煮	たまご 生揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳 にんじん	たまねぎ 干しいたけ だいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖	油		578 27.3	694 31.6	くだもの
15	金	まるがよこ 丸型横割りパン	○	白身魚のフライ タルタルソース ゆでキャバツ ジュリエンスープ	ホキ ベーコン	牛乳 にんじん	キャバツ たまねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 米粉 タルタルソース	油		660 26.5	787 31.3	かいそう
18	月	ごはん	○	じゃがいもそぼろ煮 ひじきのサラダ	豚ひき肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん キャバツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらす 砂糖	油	551 22.1	684 26.8	緑黄色野菜
【食育の日】 毎月19日の食育の日は、地場産食材をたっぷり使った給食です。今回は、山口県産の鶏肉を「から揚げ」に、長門ゆずちを使っ「ゆずちあえ」にします。地元でとれる食べ物をよく味わっていただきます。													
19	火	ごはん	○	鶏肉のから揚げ ゆずちあえ 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 にんじん	ごま ねぎ ごぼう だいこん	キャバツ ゆずち たまねぎ	砂糖 かつり粉 砂糖 米	油	623 24.7	776 29.8	さかな
20	水	こめこ 米粉パン メープル&マーガリン	○	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	豚肉 大豆 にんじん	牛乳 にんじん	たまねぎ グリンピース キャバツ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 パン メープルシロップ	マーガリン 油		615 26.7	730 32.3	かいそう
21	木	ごはん	○	かつおのしょうが煮 吉野汁 即席漬物 黒糖ビーンズ	かつお 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 昆布	しょうが ごぼう たまねぎ キャバツ きゅうり	砂糖 でんぷん 米 かたくり粉 黒糖			561 29.2	670 32.1	くだもの
22	金	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	きつねうどん 野菜としらすの炒め物 りんご	鶏肉 油揚げ かまぼこ しらす干し	牛乳 にんじん	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャバツ もやし りんご	うどん 油		593 24.4	703 29.5	たまご
25	月	ごはん	○	鮭の幽庵焼き 大根のそぼろ汁 みかん	さけ 鶏ひき肉 生揚げ	牛乳 にんじん	だいこん 干しいたけ みかん	砂糖 かたくり粉	油		566 27.1	691 32.9	いも類
26	火	ごはん	○	キムチ鍋 きゅうりのごま酢あえ うまかつてん	豚肉 豆腐 まぐろ水煮 大豆 黒大豆	にんじん かに(ちゆり) 昆布 牛乳	たまねぎ もやし きゅうり	砂糖 小麦粉 米	ごま ごま油 アーモンド ごま 油		561 24.8	677 29.4	緑黄色野菜
27	水	キャロットパン	○	ビーフコロッケ 一食ソース れんこんサラダ とうもろこしのスープ	牛肉 鶏肉	牛乳 にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ キャバツ	じゃがいも パン粉 小麦粉 パン	油 ごまドレッシング		677 25.1	809 29.7	大豆・大豆製品
28	木	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め むらも汁	豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 かまぼこ	牛乳 にんじん	キャバツ しょうが たまねぎ	砂糖 米	油		540 28.6	674 35.0	乳製品
【ハロウィン】 10月31日に行われる西洋のお祭り、秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統行事です。かぼちゃの中身をくり抜いてランタンを作ったり、仮装したりします。													
29	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	ロールキャバツ ゆでブロッコリー かぼちゃのポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ほろれんそう にんじん	キャバツ たまねぎ たまねぎ	でんぷん 砂糖 パン粉 パン いちごジャム		612 24.5	731 28.2	さかな

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





令和3年度

11月 学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター



日 曜	献 立 名	牛乳	主 菜・副 菜	主 な 材 料						栄 養 価		家庭で とりたい 食品	
				主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校		中学校
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パンめん いも・砂糖	6群 種実類 油類				
1 月	ごはん	○	豚肉とたけのこのおかか煮 豆腐とじゃがいものスープ ヨーグルト	豚肉 平天 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たけのこ	しらたき 砂糖	油	578 28.2	707 33.9	くだもの	
2 火	ごはん	○	おじのみりん焼き まごわやさしい汁 冷凍ピーチ	おじ 大豆 はんぺん みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	はくさい だいこん 干ししいけ もも	さつまいも 米	ごま	568 25.3	688 29.8	にく	
4 木	ごはん	○	なまあ 生揚げのピリ辛煮 ごま酢あえ	生揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ヤングコーン えだまめ にんく	じゃがいも 砂糖	油	578 24.0	715 29.0	かいそう	
【津波防災の日】11月5日は津波防災の日です。救給コーンポタージュは、災害などの非常時に、温めずにそのまま食べることのできる非常食です。もしもの場合に備えて、非常食の味を知っておくことも大切です。													
5 金	ごはん	○	豚肉とキャベツのソテー 救給コーンポタージュ みかん	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	玄米 砂糖 でんぷん	油 パン 黒糖	614 24.6	712 28.9	さかな	
【いい歯の日】今日は「11(いい)8(は)」の語呂合わせにちなんで、いい歯の日とされています。ししやもは骨も丸ごと食べることのできる、歯を丈夫にするカルシウムをたっぷりとることができます。よくかんでいただきます。													
8 月	ごはん 昆布と抹茶のふりかけ	○	ししやもフライ ミニトマト 豆腐と油揚げ 豆乳みそ汁	ししやも	牛乳 ぶりかけ	ミニトマト	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 米	油	563 19.8	753 25.6	たまご	
9 火	ごはん	○	ビーフカレー 海藻サラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんく	じゃがいも 米 麦	油 ドレッシング	577 20.5	717 24.5	緑黄色野菜	
10 水	米粉パン マーシャルピーンズ	○	鶏肉のスープ煮 大根サラダ ぶどうゼリー	鶏肉	ハム	にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	631 26.0	773 31.6	乳製品	
11 木	ごはん	○	鶏肉と野菜のつくね おかかあえ きのこのすまし汁	鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ にんじん プロコラー	たまねぎ れんこん キャベツ	米 卵 砂糖 砂糖	油	570 25.1	674 28.9	かいそう	
12 金	米粉パン ブルーベリージャム	○	ポークチャップ ラビオリスープ	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ にんく	砂糖 パン フルーベリージャム	油 元オリ	608 26.6	742 32.0	さかな	
【地産産給食週間】今週、15日(月)～19日(金)は地産産給食週間です。山口県や山陽小野田市でとれた食材を多く使っています。ふるさとの味、旬の味をしっかりと味わいましょう。													
15 月	ごはん	○	麻婆大根 果産しゅうまい ゆでやし 1食ポン酢	豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん 干ししいけ しょうが にんく	砂糖 でんぷん 小麦粉 砂糖 でんぷん 米	油 ごま油	620 25.1	750 29.7	くだもの	
16 火	ごはん	○	ねぎ入りたまご焼き 元気のり汁 果産りんごゼリー	たまご えそ団子 平天 みそ	のり	にんじん ねぎ	だいこん 干ししいけ	砂糖 さつまいも 米 りんごゼリー	油	563 23.2	668 26.8	乳製品	
17 水	米粉パン ほんかんジャム	○	大豆と白菜のクリームシチュー	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい グリンピース	じゃがいも	油	597 25.7	717 31.0	さかな	
18 木	ごはん	○	ほうれん草サラダ はものから揚げ ゆずきあえ 小野菜そつめん汁	ハム はも	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり	砂糖 米 でんぷん	油	567 26.0	702 31.1	豆・豆製品	
19 金	豆乳パン	○	ベーコンと野菜のソテー こんじき 根菜スープ みかん	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖 パン 砂糖	油	591 24.7	699 29.3	いも類	
【やまぐち郷土料理の日】豊かな自然に包まれた山口県では、海の幸や山の幸などさまざまな食材を使った郷土料理が、数多く伝えられています。山口県の郷土料理である「鯨の南蛮煮」を味わいましょう。													
22 月	わかめごはん	○	鯨の南蛮煮 豆腐汁	鯨 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう しょうが	でんぷん こんやく 砂糖 米	油	567 25.7	706 31.3	くだもの	
24 水	背割りパン	○	チリコンカン 野菜スープ りんご	レンズ豆 ひよこ豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんく はくさい とうもろこし	砂糖 じゃがいも	オリブ油	594 28.0	715 33.9	乳製品	
【和食の日】11月24日は「和食の日」でした。和食文化を守り伝えていくことの大切さを考える日として制定されました。吉野汁は昆布とかつお節からだしをとって作ります。和食に欠かせないだしとうま味を味わってください。													
25 木	ごはん	○	赤魚の西京焼き ミニトマト 吉野汁 黒糖ピーンズ	赤魚 みそ	牛乳	ミニトマト	たまねぎ ごぼう	砂糖 米	油	570 30.5	694 35.6	かいそう	
26 金	米粉パン マーガリン	○	五目うどん 高野チャンプルー	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん パン	マーガリン	599 28.3	737 34.5	緑黄色野菜	
【北海道の郷土料理】石狩鍋は北海道の郷土料理です。江戸時代から鮭漁が行われており、漁師たちが船の上で網揚げを待つ間に鮭を鍋にして食べたことが始まりだそうです。													
29 月	ごはん 味噌汁	○	鮭 豆腐 みそ マヨネーズあえ 豚肉と春雨の炒め物	鮭 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	はくさい えのきたけ 白ねぎ	じゃがいも 米	油	565 24.2	705 29.4	たまご	
30 火	ごはん	○	えび団子のスープ	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	春雨 米	ごま ごま油	578 22.3	714 26.9	いも類	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





令和3年度

12月 学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター



日 曜	献 立 名	主 な 材 料						栄 養 価		家庭で とりたい 食品		
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖		6群 種実類 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 水	こめこ 米粉パン マーガリン	てや 照り焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉	鶏肉 豚肉	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	パン 砂糖	マーガリン	665 26.3	769 29.0	かいそう
2 木	ごはん	あ 揚げぎょうざ	豚肉	豚肉	豚肉	たまねぎ キャベツ しょうが	たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 砂糖	油	588 24.0	793 30.5	乳製品
3 金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	あ クリームシチュー	鶏肉	鶏肉	鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	パン ブルーベリージャム	605 28.2	737 34.2	さかな
6 月	ごはん	あ ピビンバ	牛肉 たまご	鶏肉 豆腐	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま	586 25.8	715 30.2	いも類
7 火	ごはん	あ いわしの梅煮	いわし	豚肉 生揚げ	豚肉 生揚げ	たまねぎ	たまねぎ	砂糖	油	637 30.7	770 35.8	緑黄色野菜
8 水	せ 背割りパン	あ ウイナー 1食ケチャップ	ウイナー	ウイナー	ウイナー	たまねぎ	たまねぎ	パン		574 26.7	663 30.5	豆・豆製品
9 木	ごはん	あ ひじきそぼろ	鶏ひき肉	鶏ひき肉	鶏ひき肉	たまねぎ えのきたけ ごぼう	たまねぎ えのきたけ ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	599 27.0	728 31.8	たまご
10 金	とうもろ 豆乳パン	あ 春巻き	鶏肉 豆腐	鶏肉 豆腐	鶏肉 豆腐	たまねぎ キャベツ もやし	たまねぎ キャベツ もやし	小麦粉 砂糖	油	614 24.5	774 29.6	かいそう
13 月	ごはん	あ だいごんのそぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ	豚ひき肉 生揚げ	豚ひき肉 生揚げ	たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	さいとも 砂糖	油	605 21.7	738 26.3	くだもの
14 火	ごはん	あ さつまじる	鶏肉 豆腐 みそ	鶏肉 豆腐 みそ	鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま	578 27.5	704 32.6	緑黄色野菜
15 水	こめこ 米粉パン マーガリン	あ みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ みそ	鶏肉 油揚げ みそ	鶏肉 油揚げ みそ	たまねぎ じゃがいも	たまねぎ じゃがいも	パン	マーガリン	570 28.2	704 34.6	いも類
16 木	むぎ 麦ごはん	あ チーズサラダ	鶏肉	鶏肉	鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	さいとも	油	608 22.3	760 27.2	豆・豆製品
【クリスマス献立】 クリスマスケーキはストロベリーケーキ、チョコレートケーキどちらが好きなものを選びましたか？ 事前に希望を聞きました。どちらを選びましたか？												
17 金	こくとう 黒糖パン	あ ABCスープ	鶏肉	鶏肉	鶏肉	たまねぎ キャベツ	たまねぎ キャベツ	砂糖	油	696 25.9	833 30.9	さかな
【食育の日】 19日が休日のため、20日が食育の日です。食育の日には、地場産食材を使った給食を実施します。山口県産の大豆から作られた納豆や山陽小野田市産のねぎなどを味わいましょう。												
20 月	ごはん	あ 煮込みおでん	鶏肉 平天 ちくわ	豚肉 ちくわ	豚肉 ちくわ	たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	さいとも	油	604 26.3	742 31.4	くだもの
【冬至】明日12月22日は冬至、1年で一番昼の時間が短い日です。この日にはかぼちゃを食べて、湯ぶねにゆずを浮かべたゆず湯に入ると病気にならないと言われています。												
21 火	ごはん	あ さばのしょうが煮	さば	豆腐 油揚げ みそ	豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ じゃがいも	たまねぎ じゃがいも	砂糖	油	579 21.6	709 25.9	たまご
22 水	こめこ 米粉パン 黒豆きな粉クリーム	あ お魚カツ	鶏肉	鶏肉	鶏肉	たまねぎ じゃがいも	たまねぎ じゃがいも	パン	油	651 25.6	763 30.6	乳製品
23 木	ごはん	あ すまし汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	鶏肉 豆腐 油揚げ	鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	566 28.5	694 34.1	いも類
24 金	こめこ 米粉パン いちごジャム	あ ボンゴレット	ベーコン えび いかに	ベーコン えび いかに	ベーコン えび いかに	たまねぎ じゃがいも	たまねぎ じゃがいも	砂糖	油	632 28.9	782 35.2	豆・豆製品

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山陽グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急ぎょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





日 曜	献 立 名		主 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品
	主 食	牛 乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種類類 油脂類	小学校	中学校	
11 火	ゆかりごはん	○	ぶりの照り焼き はすのさんばい しらたまごに 白玉雑煮	ぶり 牛乳	赤しそ にんじん	しょうが れんこん	米 砂糖 めんぷん	607 25.7	745 30.1	乳製品	
12 水	キャロットパン	○	クリームシチュー ひじきと大豆のサラダ	鶏肉 かつまご 大豆 ハム	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも パン 砂糖 油	602 25.5	731 30.5	たまご
<p>【地場産給食週間】 13～19日は、山口県や山陽小野田市でとれる食材を多く使った献立です。地元産のおいしい海の幸、山の幸をしっかりと味わいましょう。</p>											
13 木	ごはん 県産味付けのり	○	けんちよう みかん	卵 鶏肉 豆腐	牛乳 牛乳 のり	にんじん にんじん	だいこん 干しいたけ みかん	砂糖 さいとも こんにやく 砂糖	623 26.0	739 30.1	やさい
<p>【はもフライ】山口県産の「西京はも」のフライです。県産品の利用促進のため、県から無償提供していただけることになりました。山口県産のおいしい はも を味わってください。</p>											
14 金	とうりゅう 豆乳パン	○	はもフライ ほうれんそうのスープ なつ 夏みかんサラダ	豆腐 はも 豚肉		ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 パン粉 小麦粉	619 27.9	743 33.5	かいそう	
17 月	ごはん	○	鶏肉のみぞれ汁 肉みそねぎ三昧 おのちゅ 小野茶ムース	鶏肉 豆腐 かつまご 豚ひき肉 みそ		こまつな ねぎ	だいこん はくさい しょうが 砂糖	611 26.1	735 31.1	いも類	
18 火	ごはん	○	県産チキンカツ さつまいものみそ汁 こみあ 香味和え	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	米 パン粉 さつまいも	614 22.5	764 26.8	さかな	
19 水	こめこ 米粉パン 県産りんごジャム	○	ごもく 五目うどん やさい 野菜のソテー	鶏肉 油揚げ かつまご	牛乳	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ うどん パン りんごジャム	577 25.3	702 31.0	種類類	
<p>【全国学校給食週間】 24～30日は、全国学校給食週間です。山陽小野田市学校給食センターでは、20～26日に学校給食の歴史にちなんだ献立を提供します。給食の歴史を感じながら食べましょう！</p>											
20 木	明治22年 給食の始まり	○	さけ しおや 鮭の塩焼き すいとん汁 たくあんのごま和え	さけ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ だいこん はくさい	米 さつまいも すいとん	576 27.9	698 30.7	かいそう	
21 金	昭和21年 戦後の給食	○	ミートボールのケチャップ煮	ミートボール パーコン		にんじん たまねぎ グリンピース	マカロニ じゃがいも 砂糖	618 23.3	738 28.0	くだもの	
24 月	昭和50年 米飯給食の始まり	○	ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 油 ドレッシング	644 22.1	782 25.7	大豆・大豆製品
25 火	昭和60年 給食によく出ていた豚	○	鯨の竜田揚げ 大平 お茶めな大豆	くじら 鶏肉 生揚げ 大豆		しょうが にんじん いんげん	砂糖 めんぷん さいとも こんにやく 砂糖	602 28.2	744 34.3	やさい	
26 水	現在 多様化した給食(ロシア料理)	○	ビーフストロガノフ ライ麦パン いちごジャム	牛肉 ハム	サワークリーム 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース たまねぎ きゅうり とうもろこし	油 パン ライ麦 いちごジャム	633 23.9	830 30.4	さかな
27 木	ごはん	○	さばのゆず味噌煮 豆腐汁 ゆかりあえ	さば みそ 豆腐 鶏肉 かつまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 赤しそ	ゆず たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし	米 砂糖 米粉 めんぷん	594 27.5	698 31.4	くだもの
28 金	まるがたよこわり 丸型横割パン	○	メンチカツ ゆでキャベツ 1食マヨネーズ とうりゅう 豆乳スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	たまねぎ プロッコリー こまつな にんじん	パン めんぷん ノンエッグマヨ ネーズ	674 27.7	770 31.0	たまご	
31 月	ごはん	○	すいぎょうぎ 水餃子スープ 回鍋肉 ぼんかん	餃子 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ もやし たまねぎ キャベツ にんにく	ごま油 砂糖 ごま油	579 22.1	702 26.3	乳製品

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
 ★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
 ★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





令和3年度

2月

学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Dairy, Main Course, Main Ingredients (Red, Green, Yellow, Orange, Purple), Energy, and Family Food. Includes special days like 'Fukunori Day' and 'Shoyu Day'.

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きよ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





令和3年度

3月 学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター



日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品		
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小学校	中学校
					1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類				
1	火	ごはん 枝豆ごはん	○	ビーフカレー 枝豆アーモンドサラダ ミルク	牛肉 まぐろ水煮 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも 砂糖 油	油 アーモンド	657 20.7	810 24.6	たまご		
2	水	ごはん 米粉パン いちごジャム	○	エビフライ ミニトマト 春野菜のスープ	えび 牛乳 ベーコン	ミニトマト にんじん きぬさや	ミニトマト にんじん きぬさや キャベツ たまねぎ	パン 小麦粉 でんぷん パン いちごジャム マカロニ	油	577 23.2	699 27.4	くだもの		
【ひなまつり献立】昔、ひな人形をいろいろなどころに見せて歩く、「ひなの国見せ」と呼ばれる風習がありました。その時に外で食べられるものとして「ひし餅」を砕いて持って行ったのが、ひなあられの始まりだと言われています。														
3	木	ごはん	○	三色そばろ すまし汁 ひなあられ	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	わかめ にんじん ごまふね 牛乳	えだまめ たまねぎ えのきたけ	砂糖 油	油	602 27.7	741 33.5	いも類		
【中学校卒業お祝い献立】中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今日は、最後の給食のスパゲティとお祝いクレープを味わってください。これからもバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしてくださいね。														
4	金	クロワッサン	○	スパゲティボリタン キャベツのマリネ (小学校) ヨーグルト (中学校) お祝いクレープ	ウインナー 牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ グリズビー キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン	スパゲティ 砂糖 クロワッサン	オリーブ油	580 21.0	753 23.0	さかな		
7	月	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 オレンジ もち入り豚汁	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ	だいこん オレンジ だいこん ごぼう しょうが	でんぷん 砂糖 米	米	601 24.3	718 27.3	種実類		
8	火	ごはん	○	じゃがいもそぼろ煮 しらす入りゆかりあえ	豚ひき肉 生揚げ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ グリズビー	じゃがいも しらたき 砂糖 米	油	559 23.1	695 28.2	緑黄色野菜		
9	水	豆腐パン	○	鶏肉のバーベキューソースかけ ジュリエンスープ	鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン	ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく りんご レモン たまねぎ はくさい	砂糖 パン 砂糖 じゃがいも	パン 砂糖	590 25.2	709 30.1	乳製品		
10	木	ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 豆腐 みそ ハム	にんじん にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ きゅうり	でんぷん 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油	ごま油	571 23.6	711 28.7	たまご		
11	金	ごはん 米粉パン りんごジャム	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 パン りんごジャム	オリーブ油	591 26.1	722 31.7	かいそう		
14	月	ごはん	○	ちくわの端辺揚げ 菜の花サラダ キャベツのみそ汁	ちくわ ハム 豆腐 油揚げ みそ わかめ	牛乳 あおさ にんじん 菜の花 にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん	小麦粉 砂糖 米 油	油	586 20.3	796 26.1	くだもの		
15	火	ごはん	○	すき焼き 野菜のごま酢あえ	牛肉 豆腐 牛乳 鶏肉	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ 白ねぎ キャベツ もやし	しらたき ふ 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま	油	572 23.0	711 28.0	さかな		
【小学校卒業お祝い献立】小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学生になってますますきらいせず、朝昼夕の3食をしっかり食べて元気にがんばってください。														
16	水	青割りパン 1食ケチャップ	○	花野菜のラッチュー ホットドッグハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん はなごりー トマト	たまねぎ カブラフー たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	じゃがいも 砂糖 パン	砂糖	624 27.4	724 31.2	豆・豆制品		
17	木	ごはん	○	タッカルビ もずくスープ (小学校) お祝いクレープ (中学校) ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 もずく ヨーグルト	にんじん にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖 米 油 ごま 砂糖 ごま油 お祝いクレープ	ごま油	603 24.0	685 30.3	くだもの		
18	金	ごはん 米粉パン マーガリン	○	きつねうどん 切干大根のソース炒め	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 平天	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし 切干だいこん	うどん パン マーガリン 砂糖 油	油	585 25.3	723 30.6	かいそう		
【食育の日】食育の日は地場産食材をたくさん使った給食を実施しています。山口県でとれた卵やねぎ、もやし、肉団子、豆腐などを味わいましょう。														
22	火	ごはん	○	地場産ねぎ入り厚焼き卵 端辺あえ 肉団子の豆腐納 肉団子の豆腐納	たまご 牛乳 のり 肉団子 豆腐 豆乳 みそ	ねぎ にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	砂糖 米 砂糖 砂糖 じゃがいも	砂糖	590 24.4	717 28.2	種実類		
23	水	青割りパン	○	ドライカレー ラビオリのスープ オレンジ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ オレンジ	油	油	621 27.7	759 33.5	乳製品		
24	木	ごはん	○	魚のチリソースかけ にらたまスープ	ホキ 牛乳 豚肉 たまご	にんじん にら にんじん にら	たまねぎ ピーマン たまねぎ はくさい 干しいたけ	でんぷん 砂糖 油 米	油	574 25.2	706 30.3	いも類		

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急ぎよ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

